

每周線上廣播 (10 月 21 日起, 逢星期三, 下午五時開始)

[Bupa Hong Kong 保柏 Facebook 專頁](#)



第一集：收拾好心情

節目主持：黃合秀 Season Wong

嘉賓：整理收納諮詢師 陳杰屏 Kanas Chan

內容摘要：由整理收納諮詢師陳杰屏分享收納小貼士，教大家體驗輕物質新生活



第二集：Office 巧鬆啲

節目主持：黃合秀 Season Wong

嘉賓：新興運動協會(Newly Emerged Sports Association)

內容摘要：物盡其用，將辦公室打造成輕鬆運動區



第三集：超治癒禪繞畫

節目主持：黃合秀 Season Wong

嘉賓：亞洲禪繞認證導師陳杏怡 Edith Chan

內容摘要：透過隨心不斷重複繪畫簡單圖案，能夠放空腦袋，靜心紓壓



第四集：音樂自聊

節目主持：黃合秀 Season Wong

嘉賓：馮穎琪及人聲樂團 SENZA

內容摘要：心靈音樂放送，透過音樂為身心減壓，獲得正能量

清談節目直播 (11月13日·下午五時)

[Bupa Hong Kong 保柏 Facebook 專頁](#)



主題：宣揚#Go4aBreak 精神健康

節目主持：黃合秀 Season Wong

嘉賓：保柏香港業務及營銷總監孫瑩慧 (Stella Sung)、香港社會創投基金企業培育總監羅潤明 (Lisa Loo)、啟勵扶青會項目經理吳芷旻 (Cindy Ng)

內容摘要：討論「#Go4aBreak」的重要性，喚起大家關注精神健康

保柏 x 啟勵扶青會 精神健康資訊短片及紙牌遊戲 (11月上旬至中旬)

啟勵先後製作兩段精神健康影片，旨在分享一些切實可行的日常減壓方法，並宣揚自我關懷的重要性。青少年及他們的家人可透過紙牌遊戲，用有趣而輕鬆的情境題來建立對話。整個遊戲操作簡單，希望藉此鼓勵用家在關注精神健康之時，互相了解、反思，以及分享各自想法。

